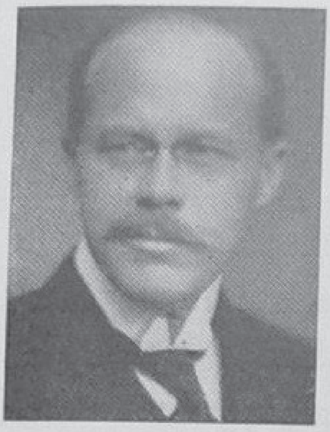


Konsten att SEMESTRA

R PETTERSONS BOKINDUSTRI A.B. - STOCKHOLM 1937



Prof. Israel Holmgren

Ut till landet!

De stora städerna skapa ett slags asfaltmänniskor, som äro främlingar i naturen. Jag minns en av mina kamrater, en senare mycket bekant läkare, som aldrig lämnade Stockholm, ens under sommaren. En gång beslöt han sig för att tillbringa sin ledighet på landet, men efter tre dar kom han tillbaka. Längtan efter staden och den dagliga vanetrallen hade blivit honom för stark. Han stod inte ut. Den, som kommit så långt bort från naturen, löper fara att få hela sitt själsliv snedvridet och förkrympt. Man kan inte bli en fullgod normal människa på det viset. Jag minns en annan ung stockholmare, högt begåvad i många avseenden, men häpnadsväckande obekant med lantlivet och den grönskande markens under. På en vårpromenad, då man passerade förbi ett fält med grön sädesbrodd tillspordes han: ”Hör du, vad är detta?” ”Äsch, de e ju gres, vetja”, svarade han på sin stockholmska under kamraternas jubel.

Det är synd om dem, som inte känna sig själva som en del av naturen, som inte kunna omfamna en tall och trycka sin kind mot den, eller se på haren som skuttar över gärdena, eller på skatan som skrattande flyger från träd till träd, såsom man ser på medlemmar av familjen. Det är synd om den, som inte känner

sitt hjärta svälla av ömhet och sitt sinne fyllas av starka tankars harmoni, när han från höjden av en skogsås låter blicken sväva över åkerfält och skogklädad höjder, över sjöar och hav och berg, som inte känner lycka inför färgernas och linjernas skönhet. Livet är ett stycke fattigare för den, som inte kan stornjuta av att ligga på mage på lövängens doftande matta och följa det spännande drama, som utspelas i insektsvärldens djungel bland markens strån, eller den som inte inför en blomma eller en grönskande kvist kan gripas av den innerliga känsla och respekt, som gör att han sakta smeker den och ryggar tillbaka för att bryta den.

Vad gör inte naturen för den, som förstår hennes språk! Hon är vår bästa vän, som aldrig sviker. Hennes tysta vänliga språk lättar vår sorg, hennes glittrande fröjd fördubblar vår glädje.

Så entusiastisk kan en gammal professor bli, när han tänker på naturen och vad han har den att tacka för. Jag tror, nej jag vet, på grund av lång erfarenhet som läkare, att en bättre läkedom för en trött, skamfilad kropp och en trasig själ finns inte än att dra ut i naturen och leva med naturen.

Solen, luften, växternas dofter ha en oerhört mycket större betydelse för vår hälsa än att äta vitaminer och ligga under kvartslampa. Ut, du gråa stadsbarn, med tåg och ångbåt och bil och motorbåt, segelbåt, cykel och allra bäst med fötterna, då kommer man jorden närmast. Vakna vid vågornas skvalp och fåglarnas kvitter. Låt milda fläktar, fyllda av blomdoft, komma in genom

ditt öppna fönster och känn naturens hjärta bulta mot ditt, så att du fylls av mod och fröjd och kraft, och vilja att arbeta och lyckas, och duga något till i ditt fosterlands och mänsklighetens tjänst!

Israel Holmgren

SEMESTER



— är det inte ett magiskt ord, som för veckor i förväg blåser nytt liv i domnande livsandar.

Semester! Långa, solfyllda dagar med värme, doft av ängsblommor och friska bad. För många är det bara ett par veckor, där varje dag skall ersätta en lång arbetsmånads strävsamma arbete. Det gäller att väl utnyttja den dyrbara tiden, koppla av från förvärvsarbetets slit och jäkt genom ombyte av sysselsättning, vyer och umgänge.

Varthän?

Somliga resa till landet:

Det är då kanske främst familjen som sommar efter sommar bott på samma ställe, där varje aborrgrund är välbekant och där barnen känna varje buske och sten. Men även badorterna locka mången med sitt "societetsliv", segelturerna och de underbara dans-aftnarna — — —

Medan andra föredraga det friska campinglivet

— som består i att med bil, kanot, cykel eller till fots "upptäcka" nya platser i vårt vackra land. Här ligger sporten samtidigt på lur, förenad med eggelsen att under härdande friluftsliv och primitiva förhållanden vinna kontakt med natur och befolkning.

Vilken kategori av semestrare Ni än tillhör

— finner Ni glädje i att planlägga Er semesterresa för att, när den dagen kommer och den timmen slår, väl förberedd kunna kasta Er ut i Er "idealtillvaro". Det är just för att Ni inte skall glömma det viktigaste mitt i allt detta planerande, som Thule-bolagen utgivit denna lilla bok om — "konsten att semestra" — — —

TILL LANDSSTÄLLE OCH BADORT



Har Ni gjort upp med "Hösterman" ännu om sommarstugan?

Det är kanske så gott att klara upp den saken: ringa det välkända telefonnumret i Spillersboda eller Fjällbacka, så att Ni inte går miste om den röda stugan med vedbacken, skötboden, roddbåten och de andra förmånerna.

Har Ni inte förut något bestämt ställe att flytta ut till, så är det säkert på tiden att Ni ser Eder om. Tidningarna äro fulla av annonser under "Sommarnöjen". Men vill Er fru slippa "tänka på mat", så lönar det sig kanske bättre att söka under "Pensionat". Lockar Er badorten, så är det bäst att vara ute i tid — det har ju för vana att vara fulltecknat långt i förväg.

Så snart Ni bestämt med vederbörande, men inte förr, kan Ni med gott samvete börja planera för Sommaren med stort S.

Vad skall med till landet?



För hushållet

Snigeln tar sitt hus på ryggen, då han beger sig iväg. Många husmödrar göra, bildlikt talat, på samma sätt... Men nöj Er med minsta möjliga och tro inte, att Ni inte kan leva på landet utan att ha alla Edra finaste linnedukar och servetter med. Tag med enkla, bastanta saker. Lämna det där stället för peppar, salt och ättika hemma och tag hellre med en extra, rejäl vattenhink. Tänk på att Ni får undvara gas och elektriskt ljus: tag med lampor och spritkök... Nedanstående samling husgeråd gränsar faktiskt i rikhaltighet till rena lyxen:

— — —

Husgeråd

Förskärare
Legymkniv
Konservöppnare
Korkskruv
Potatisskalare
Mjölkflaska
Citronpress
Vispar
Träsked och -slev
Skärbrädor
Sil
Brödrost

För bordet

Vaxduk
Enkel bomullsduk för kaffebordet
Linnedukar
Tallrikar och assietter
Knivar, gafflar och skedar
Stekfat
Eldfasta formar
Salladsskål
Äggkoppar
Såskopp
Tillbringare



Dricksglas
Snapsglas
Vinglas
Grogglas
Kaffeservis
Filbunkar

Kokattiraljer

Spritkök
Rensnålar
Kaffepanna
Långpanna
Stekpanna av järn
Gryta
Kastruller
Grytlappar
Konserveringsglas

För disk och skurning

Vattenhinkar
Diskbalja
Slaskhink
Disktrasor
Diskviska
Kökshanddukar
"Slickpott"
Rotborste
Skurtrasor

Lyset

Lux- el. fotogenlampor
Ljusstakar
Ficklampa
Stearinljus
Tändstickor

Verktyg

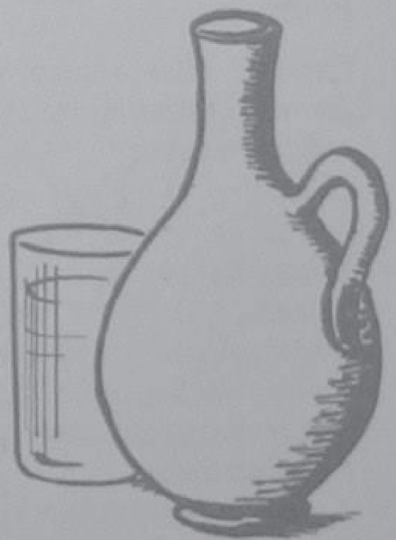
Spade
Yxa
Såg
Hammare
Tång, Skruvmejsel
Slidkniv
Vattenkanna
Klädstreck
Klädnypor

Diverse

Hängmatta
Vilstolar
Myggnät
Flugfångare
Kasse att bära i.

Ett LERKRUS håller dricksvatten svalt och friskt när det är varmt i luften.

MYROR håller man borta från kök, skafferi och verandor genom "Derrisrot" m. fl. liknande preparat som finnas hos färghandlare.



Hur man klär sig

Den personliga utrustningen på landet kännetecknas som bekant av stor enkelhet. Mottot är: att gå lätt klädd, så att Ni inte behöver säga "puh" och "ah" vid varje steg. Naturligtvis har var och en sin favoritklädsel, vilket inte hindrar oss att här nedan angiva något, som skulle kunna kallas normalutrustning, och som kanske skulle kunna vara till ledning för den tvehågsne.

Herrn:

Overall eller blåbyxor
Sportkostym (liv- och släpuniform)
En snyggare kostym, gärna mörk.
Basker el. sportmössa och hatt
Regnrock
Underkläder
1 par grova skor
1 par lätta lågskor

Frun:

Overall eller städrock
Bomullsklänningar (varav en solklänning)
Klänning i Voile eller Organdi
Underkläder
Basker, fin hatt och solhatt
Impregnerad regnrock
Schal, kofta eller boa
1 par bastanta skor
Gummistövlar
1 par gummiskor
1 par tygskor

Pojken:

Overall eller blåbyxor
Kavaj/byxor
Lumberjacka
1 par extra byxor
Sportskjortor
Sportmössa
Regnrock
Sandaler
Underkläder
1 par skor med tjocka sulor
1 par gymnastikskor

Flickan:

Overall
Klänningar (varav en sol-)
Regnkappa
1 fin hatt och en basker
Underkläder
Sandaler eller gummiskor
Gummistövlar
1 par bastanta skor

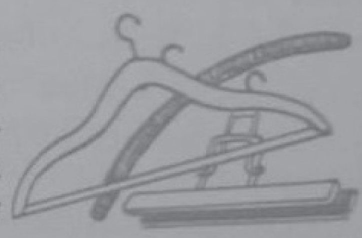
För personlig hygien:

Tvål
Handdukar
Borstar
Svamp
Kammar
Spegel
Tandborstar
Munvatten
Tandcréme
Sololja
Rakdon och slipmaskin
Raktvål och rakborste
Hudcrémer, ”make up”grejor
Manicureskrin
Klädesborstar
Skoborstar
Skokräm
Pasta och borste för vita skor

Sängkläder:

Täcken
Filtar
Örngott
Kuddar
Lakan
Madrasser

GLÖM INTE några kraftiga klädhängare för garderoben. Det är billiga saker, som inte lönar sig att spara på. Garderobens utrustning brukar ju för det mesta vara spikar, som snart gnaga sönder hängarna i kläderna.

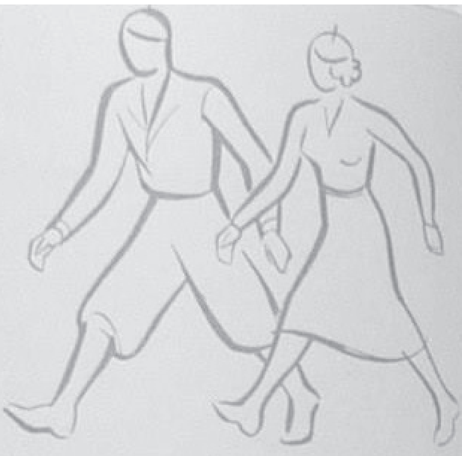


Fotografera!

KAMERAN är för semestraren en källa till ständig glädje, och vad kan vara trevligare än att vid semesterns slut för vänner och bekanta visa situationer och diverse andra bilder från sommarnöjet med dess friluftspromenader, badliv och andra förlustelser. Att fotografera till husbehov lär man sig fort, och det behöver inte heller bli särskilt dyrbart att föreviga semesterlivet.



Motion



Semestervilan består enligt mångas uppfattning av att ligga och slöa i en hängmatta Guds långa dag, något som en frisk människa emellertid rätt snart opponerar sig emot. Man känner, så snart de första dagarnas slöhet givit med sig, ett behov av verksamhet och kroppsrörelse. Är man spänstig nog att knalla tidigt upp på morgonen — vilket man bör taga för vana att göra på landet — kan man ju med eller utan musikbeledsagning taga sig en halvtimmes morgongymnastik. Har man en grammofon, är det att rekommendera att sätta på en hurtig skiva och så ”spänsta” en smula med repphoppning, bålrullningar, svikthopp, språngmarsch o. dyl., helst utomhus, om man bor så, att man kan utöva denna nyttiga motion utan att förfära grannarna.

Promenader böra stå på dagordningen och företagas lämpligen i sällskap med barnen, då man har möjlighet att kombinera motionen med växtinsamling, svamp-, bärplockning eller liknande. Promenader äro icke avsedda att utgöra någon slags idrottsprestation, utan bör man hellre gå med lugnare takt än för fort.

Ni har nytta av följande saker:

Trapets
Romerska ringar
Grammofon
Radio
Karta
Kompass
Växtspade
Portör
Flora
Sportkäpp



Bad



— är A och O för flertalet semestrare. Tänk att ligga på magen med solgasset på ryggen, lagom avkyld av friskt, härligt saltvatten, höra vågorna slå mot stranden och blåsa gropar i det finkorniga strandgruset... Det är saker det! Badet är framförallt sol, vatten, luft och vila, omväxlande med kroppsrörelse.

Lär barnen simma men skräm inte de små för vattnet genom att med våld tvinga dem ut i det våta elementet, ty ingenting kan bli så fast inrotat i barnets medvetande, som just rädslan för vatten. Ha därför för vana att låta dem leka vid stranden och locka dem varje dag till allt djärvare prestationer, så kommer snart den rätta badglädjen. Vid simlektionerna är det rådligt att först taga ut barnen, så att vattnet går till hakan och därefter låta barnen röra sig in mot strand. Simkuddar och korkdynor kunna visserligen vara en god hjälp, men ofta går det bra endast genom att hålla handen under hakan på barnet och låta det utföra simrörelserna.

För bad erfordras följande saker:

Badhandduk eller lakan
Baddräkt
Simbyxor
Salva för huden
Solglasögon
Soldräkt eller strandpyjamas efter tycke och smak
Badskor
Simdyna av gummi
Badleksak för barnen

Gyllene regler för badare

Bada aldrig omedelbart efter intagen måltid, utan vänta en halvtimme.
Undersök att stranden är fri från glasskärvor.
Gör Eder förtrogen med vattendjupet, innan Ni hoppar i på huvudet.
Solbada varsamt de första dagarna och förbehandla huden med någon solsalva eller olja.
Simma aldrig ut på djupet ensam.

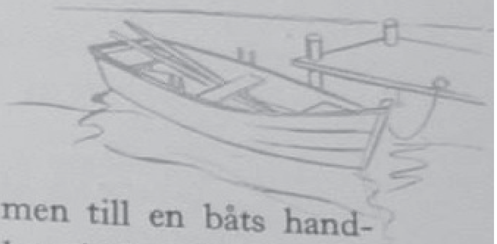
HÄNG UPP kläderna högt så att de ej nås av betande kor eller andra kreatur. Se till att myror, ormar och andra vilda djur inte krypa in i kläderna, medan Ni badar. Skaka dem före påtagandet. Medtag inte värdesaker, då Ni går att bada.

UNDVIK stränder, som äro kantade med albuskar. På dessa trivas nämligen fästingar.

VISA HÄNSYN för andra badare. Om badstranden inte medger plats för alla och Ni ser, att andra vänta på sin tur, bör Ni inte uppehålla badplatsen längre tid än rimligt är.



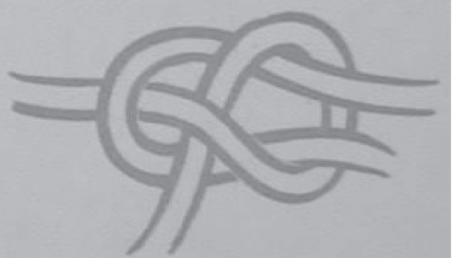
Båten



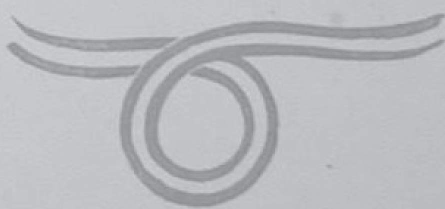
är ju för det mesta en stadig roddbåt, vitmålad och Höstermans stolthet. Årorna ligga instuckna under golvet till skötboden. Ro kan ju alla människor men till en båts handhavande hör ju också att kunna förtöja den vid boj eller brygga Härför måste man känna till något som sjömannen kallar ”knopar och stek”. Till Eder ledning bedja vi här få beskriva ett par av dem, som verkligen äro bra att kunna:



Råbandsknop



Skotstek



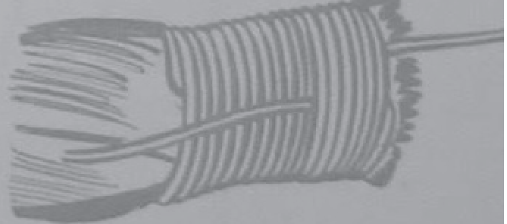
Enkelt halvslag



Pålstek

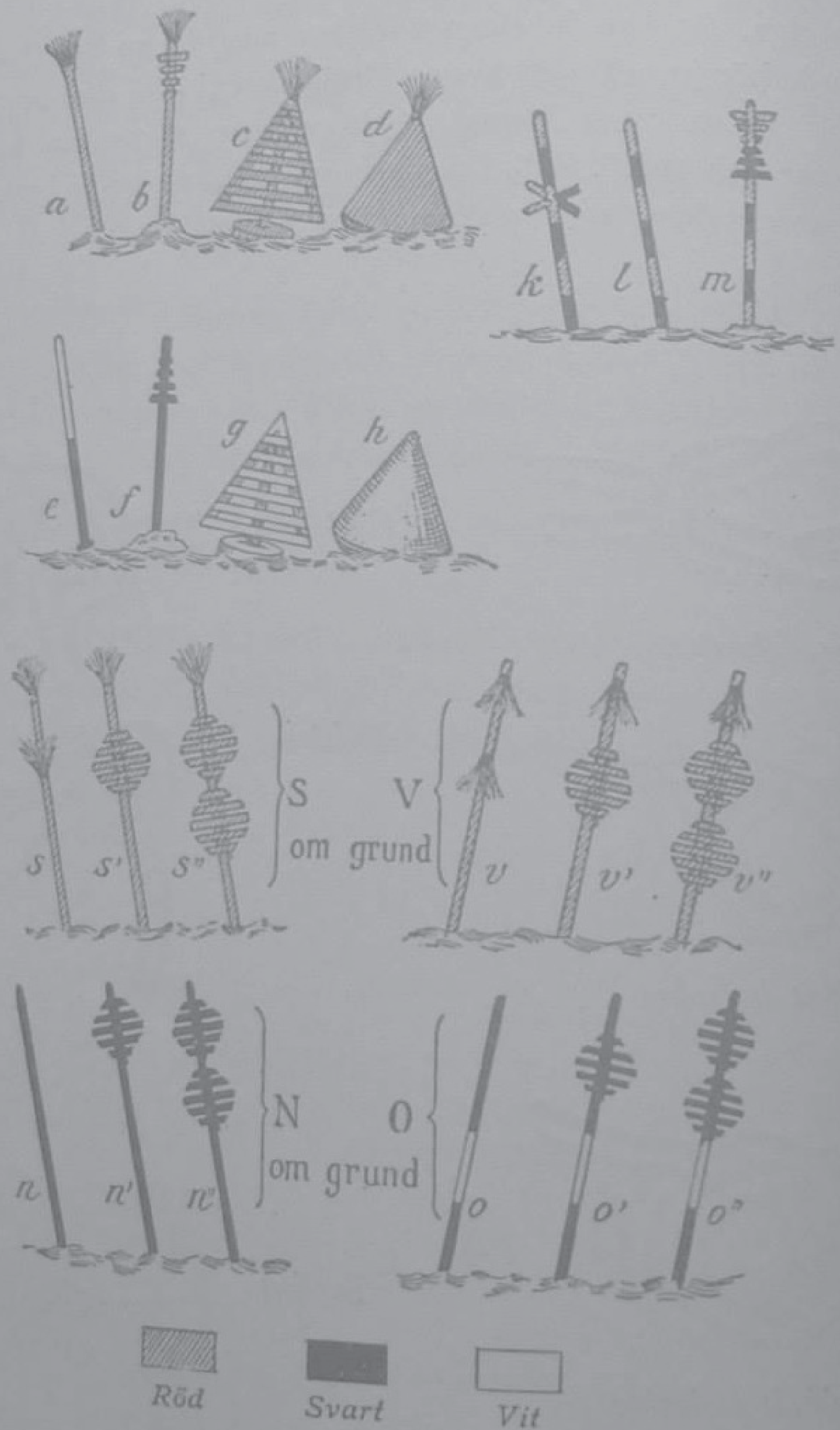


Dubbelt halvslag



Tagling

Utprickning av farled



A. För utprickning av *farled* användas (se vidstående figurer)

1. *Kvastprickar* (även kallade ruskprickar) eller därmed lika gällande *rödmålade* märken av olika utseenden: *Vanlig* (förankrad) *kvastprick* (a), *fast kvastprick* (b), *bojar* (c, d;) (även ljus- och ljudbojar), grövre prickar eller *remmare* (s, v,) stundom försedda med en eller flera ballonger (*ballong-prickar* s', s''. v', v'',) m. fl.
2. *Slätprickar* eller därmed lika gällande *svartmålade* märken: *vanlig* (förankrad) *slätprick* (e), *fast slätprick* (f) bojar (g, h,) *remmare* och *ballongprickar* (n, n', n'',) m. fl.
3. *Kryssprickar* eller därmed gällande märken, vilka äro målade växelvis svarta och röda bälten (k, l, m) m. fl.

Vid navigering i utprickad farled iakttages:

Kryssprickar äro utsatta vid grund av liten utsträckning, som kunna passeras *på båda sidor.*

Kvastprickar utmärka i allmänhet farleds *norra* eller *östra* gränslinje, *slätprickar* dess *södra* eller *västra* gränslinje. Om denna regel tillämpas utan undantag, skulle det emellertid vid slingrande farleder ofta inträffa, att samma slags prickar finge tagas än om styrbord, än om babord. För att undgå denna olägenhet tänkes varje farled i hela sin utsträckning tilldelad en viss *huvudriktning*, endera från *ost till väst* eller från *syd till nord.* Genomfares leden i *denna riktning*, skola prickarna passeras så, att kvastprickarna äro på styrbords sida och slätprickarna på babords.

Även med kännedom härom kan man lätt taga miste, särskilt där farleden med olika huvudriktningar skäras eller hava en gemensam del. Bästa regeln är därför: *Se efter i sjökortet, på vilken sida prickarna skola tagas!*

B. Vid grund, belägna *i öppna sjön*, utanför skärgård och utprickad farled, användas i allmänhet grövre prickar eller *remmare* (stundom bojar), vilka hava olika färg och kvastbeteckning, allt efter deras läge i förhållande till grunden, nämligen (se vidstående figurer):

Nord om grund: helt svarta (n, n', n'')
Ost om grund: svarta med ett brett vitt bälte (o, o', o'')
Syd om grund: röda med uppåtvända kvastar (s, s', s'')
Väst om grund: röda med nedåtvända kvastar (v, v', v'')

Dessa märken förses ofta med en eller flera ballonger i varierande anordningar, varigenom de bliva bättre synliga och lättare att skilja från varandra.

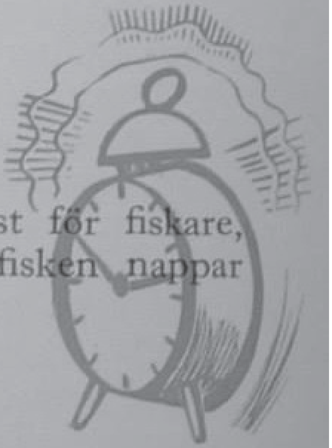
C. För sjöfarten hinderliga *vrak* utmärkas i allmänhet medelst *grönmålade* prickar eller märken.

Fiske



är semestrarens speciella hobby — Ni vet han, som går i båten utan mask men med en 25:a pilsner stuvad under sittbänken.
Skämt åsido: Det kan ju inte frånkommas, att fisket har särdeles stora behag, även om man bara sitter på bryggan och metar och även om det inte nappar. Man idkar fiske på många sätt som bekant, och Ni kan själv välja bland nedanstående tillbehör, vilka Ni anser nödvändiga för att få Ert byte på det torra...

Långrev
Metspö
Spinnspö
Drag för gädda
Blysänken
Flöten
Rev, krokar och tafs
Undertagshåv
Fiskkasse
Betsman



Gå upp med solen!

Den gyllene morgonstunden gäller inte minst för fiskare, då det ju är ett allmänt känt faktum, att fisken nappar bäst på morgonkvisten.



HUR MAN håller en ål, kanske inte alla känna till. Denna hala figur har ju ett finurligt sätt att glida ur greppet, hur man än försöker hålla i den. Illustrationen visar emellertid ett grepp, som säkerligen blir för svårt även för vår hale vän, varför Ni tillrådes att applicera detsamma och glädjas åt resultatet.

Regniga dagar. Tidsfördriv inomhus



Det är naturligtvis olustigt att redan före semestern börja tala om regn, och man föreställer sig givetvis att få önskeväder från första dagen till den sista. Men inte desto mindre gör man klokt i att vara beredd på en och annan regnvädersdag. Har man en bra batteriradio innebär ju redan den en källa till förströelse, men det finns massor av andra sysselsättningar, som duga bra att fördriva tiden med.

Ett sällskapsspel med eller utan insats är exempelvis inte dumt, även om naturligtvis bridgespelaren har sin speciella tanke om en kortleks rätta hanterande. Det har givits tillfällen i det mänskliga livet, då hela sällskap haft synnerligt nöje endast genom de kända spelen Casino och Svälta Räv, varav man förstår, att en regnig dag ej nödvändigtvis behöver betyda, att dagen för den skull är förstörd.

Tag med till landet:

Batteriradio
Grammofon
Couronne-spel
Fortuna
Tärningsspel
Kortlek
Killelek

Samt för barnen

Färglåda
Pennor
Ritpapper
Bygglåda
Tennsoldater
Dockor
Munspel



Nöjen, spel och tidsfördriv utomhus



För den icke sport- eller idrottsutövande semestraren kommer snart tanken på nöjen och tidsfördriv, ty, hur egendomligt det än kan förefalla Eder *före* semestern, är det icke nog med hängmatta och promenader. Man gripes — förmodligen beroende på någon slags reaktion gentemot förvärvsarbetets jäkt — av lusten att företaga något komplett onyttigt. Barnen pocka också på lekar, nöjen och diverse spel, och det finns en mångfald både lustiga och nöjsamma sådana att välja på. Naturligtvis bör detta tidsfördriv helst innebära något slag av tävling, ehuru det därför inte behöver urarta till sport"fåneri". Man kan ju inte anskaffa alla slags spel, helst som de bruka vara relativt dyrbara varor, men något bör man nog ha med. Det har man ofta glädje av:

Tennis
Badminton
Ping-Pong
Krocket
Varpa



Fotboll
Miniatyrgolf
Sjömansspel
Pilkastning
Skjutning med luftbössa

VARPA kan lätt anordnas med vanliga träpinnar och flata stenar. Lustiga varianter på det enkla varpaspelet utgöra de s. k. hästskokasten m. fl. nöjsamma avarter.

Svalkande sommardrycker

är något man sätter värde på i sommarvärmen. Inget ont om de vanliga utmärkta läskedryckerna fördenskull — men ibland kan det komma främmande just då man inte har sådana till hands. Och förresten äro de så lätta och roliga att laga till!

Se här några beprövade och bra recept:

Citronvatten

Man behöver 3 dcl strösocker, 1 dcl citronsaft och 6 dcl vatten.

Vatten och socker kokas 10 minuter. Citronen pressas tills man får 1 dcl saft, som tillsättes. Lemonaden avkyles och serveras i en karaff, tillsammans med en kanna isvatten. Var och en får blanda sin saft efter tycke och smak.

Frukt-Punsch

Man behöver 1 lit. vatten, 3 dcl strösocker, 1 dcl rå citronsaft, 1 halvburk ananas, 2 dcl apelsinsaft (kokt) och några apelsinskal.

Vatten, socker och ananas kokas 20 minuter. Fruktsaften tillsättes, punschen avkyles och silas upp i en bål, vari man lagt en bit is. Spädes med iskallt, kolsyrat vatten efter tycke och smak. En apelsin skäres i tunna skivor, befrias från kärnor och lägges i bålen.

Ice cream soda

Lägg en stor matsked god gräddglace i ett högt, tunt, förut väl avkylt glas; på glacen häller man ett par matskedar tjock, söt, simmig saft (efter smak). Tillsätt iskallt kolsyrat vatten och vispa kraftigt när Ni tillsätter det. Serveras genast med skeden i glaset och ett par kobbelrör.



Is-te

Man behöver 4 tsk te, 2 koppar kokande vatten, strösocker, krossad is, citronskivor.

Teet beredes som vanligt med det kokande vattnet och avkyles så hastigt som möjligt, därvid bevaras aromen. Vackra glas fyllas till ⅓ med krossad is. En tsk socker strös över isen. Glasen fyllas med det avkylda teet, och en citronskiva lägges i varje glas.

Ananasblandning

Man behöver 5 dcl vatten, 2 dcl strösocker, 1 liten burk konserverad ananas, saften av 3 citroner, 1 lit. iskallt vatten.

Socker och vatten kokas till lag. Ananasen hackas fint och tillsättes jämte spadet och citronsaften. Avkyles och silas upp. Vattnet och en isbit tillsättes och lemonaden serveras ur en vacker glaskanna.

Ryskt läskkaffe

Man häller i höga, smala, tunna glas ett par matskedar finkrossad is, en del kall chokolad och tre delar mycket starkt, kallt kaffe. Chokoladen bör ha kokts på grädde, ev. mjölk och helst med blockchokolad och socker efter behag. Kaffet, av utsökt kaffesort, bör ha kokts omedelbart förut och hastigt avkylts.

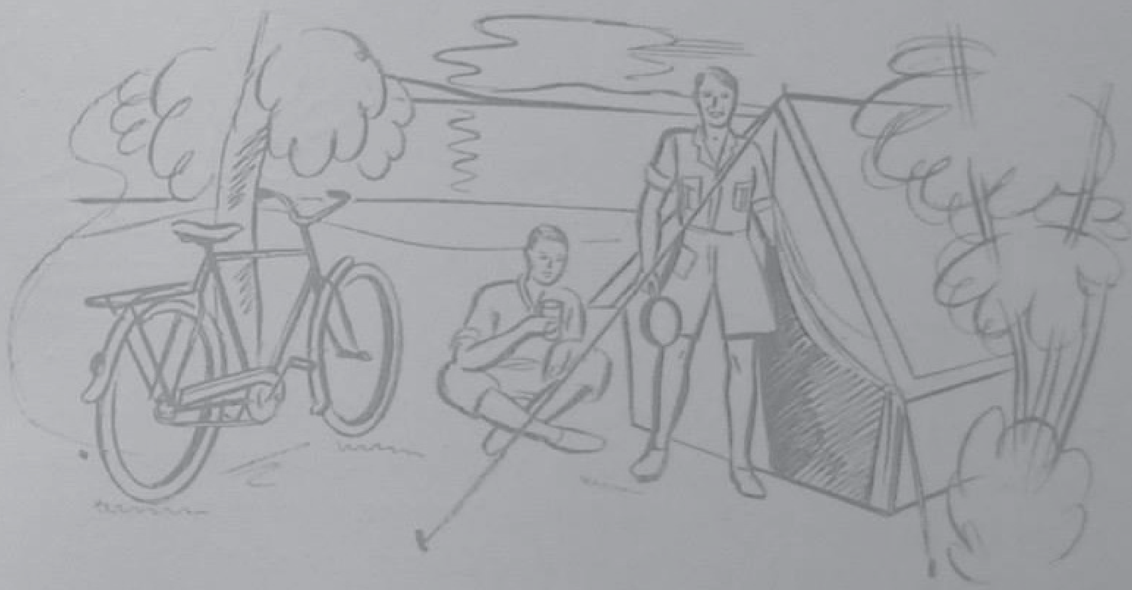
Milk-shake

behöver man egentligen en shaker till. I brist på sådan kan man ta ett vanligt, högt glas och hålla ett smörgåspapper eller liknande över medan man skakar. Man häller först i god, oskummad mjölk och tillsätter därefter en matsked krossad is, en matsked sockerlag (mer eller mindre efter smak!) ½ tesked vaniljsocker och några korn salt. Skakas kraftigt och serveras därefter omedelbart i högt, tunt, avkylt glas med ett kobbelrör att dricka ur.



Drick iskalla drycker försiktigt för undvikande av magbesvär!

CAMPINGSEMESTER



Tänker Ni ”campa”?

Det har blivit alltmera vanligt att med bil, kanot, cykel eller till fots färdas genom vackra trakter, slå upp sitt tält i någon naturskön nejd för en vecka eller ett par och njuta friluftslivets behag. För dem, som ha en sportbetonad läggning, äro härdade och vana att umgås med naturen, är denna art av semester idealisk. Men — det är så gott att säga ifrån med detsamma — något ”salongs”-mässigt liv kan Ni icke räkna med som ”campare”. Campinglivets tjusning ligger kanske främst i dess enkla former och den otvungna kamratlighet, som präglar färdkamraternas umgänge.

Hur många bör man vara?

Ju färre dess bättre — ej gärna flera än fyra. Råkar man vara många, är det praktiskt att dela upp sig i lag om högst fyra personer, varje lag bestående av personer med ungefär samma prestationsförmåga och smaktycken...

Resrouten



Campingturisten *planerar* omsorgsfullt sin route veckor i förväg. Färdas han med bil, måste han det, helt enkelt, emedan han, om han ämnar passera rikets gräns, i tid skall ha förutsett vissa formaliteter. Kanotisten har i vårt lands talrika sjösystem en hart när obegränsad rörelsefrihet, och för cyklistens möjligheter finnas knappast några hämningar alls. Fotvandraren har den fördelen framför alla andra att mera intimt än med anlitande av särskilda fortskaffningsmedel kunna komma vildmarken in på livet, ehuru hans dagsetapper givetvis bliva relativt korta.

Då utrymmet inte tillåter oss att i detalj gå in på såväl bilistens och kanotistens som cyklistens och fotvandrarens campingliv, komma vi i det följande att behandla de förberedelser för lägerlivet, som gäller "camparen" i allmänhet.

Hemorten ej nödvändigtvis utgångspunkt

Vid bestämmande av färdens sträckning är det många gånger fördelaktigt att med tåg eller båt söka en lämplig utgångspunkt för själva campingfärden, och härvidlag stå såväl Statens Järnvägar som resebyråerna gärna till tjänst med billiga kombinerade lustresor. Det är förvånande, hur långa färder man på detta sätt kan göra till billigt pris och hur lätt man kan få dessa resemöjligheter att passa in i programmet.

Kartor, väglappar och logiställen

Har man så bestämt, vilken trakt man ämnar besöka, anskaffar man behövliga kartor och kan Ni då med fördel använda Eder av Generalstabens kartkort och Svenska Turistföreningens väglappar. De sistnämnda komplettera på ett ypperligt sätt kartan, som ju endast kan ge upplysning om orter, väg- och lutningsförhållanden, medan väglapparna därjämte innehålla upplysning om traktens sevärdheter och logimöjligheter*). Som bekant har Turistföreningen till sina medlemmars fromma inrättat s. k. raststugor och vandrarhem, i vilka man för en billig penning (för S.T.F.:s medlemmar 50 öre, för icke medlemmar en krona,) kan logera för en eller flera nätter. Även Cykelfrämjandet har inrättat liknande Cykelhem. Man gör alltså klokt i, såvitt man inte medför tält, att noga ta reda på om man har något av dessa härbärgen inom räckhåll vid målet för dagens färd.

Betr. dagsetapperna är det klokt att ej överskatta sin förmåga utan hellre göra dagsturen för kort än för lång.
Tänk på att Ni skall ha tid att bada och se er omkring.
Att slå läger och laga mat tar också sin tid.
Var alltså inte för snål med vilotiden.

*) Väglapparna liksom förteckning över S.T.F.:s 250 vandrarhem rekvireras direkt från Svenska Turistföreningen.

Kanotister hänvisas till Föreningen för Kanotidrott, Måsholmen, Sthlm, tel. 61 34 03.

Cyklister hänvisas till Cykelfrämjandet, Vasagatan 14, Sthlm, tel. 11 83 87.

Utrustningen



Till utrustningen räkna vi tält, cykel, ryggsäck och packväskor. Om utrustningen kan sägas, att det är fördelaktigt att vid inköpet hellre lägga till några kronor och få rediga don, som håller. Köp inte billigt skräp utan drag hellre in på annat och lägg ned pengarna på ordentliga utrustningsgrejor.

Tältet

Med tält är man oberoende av särskilda nattlogiställen. Man slår ned sina bopålar, där man finner det vara lämpligt; dock där så låter sig göra, först efter att ha inhämtat markägarens tillstånd.

Helst syr man kanske sitt tält själv, vilket blir billigast och man kan ju då rätta storleken efter behovet. Man använder därvid något annat tält som modell. Bästa materialet är egyptisk bomullsduk, kanske mera känd under benämningen aeroplanduk. Den är stark, tät och lätt vilket i synnerhet är av betydelse, då det gäller att göra packningen så lätt som möjligt. Syr Ni Ert tält själv, kom ihåg, att alla sömmar måste läggas om lott och stickas ihop och förstärkas med påstickade, stadiga bomullsband, där påkänningen blir som störst. Längs insidan av taknocken lägger man en bit smäckerlina, vid ändarna försedd med splitsade öglor, som kunna utgöra fästen för tältstängerna eller de linor, med vilka tältet stagas upp, exempelvis mellan tvenne träd.

Lämpligt är att ha en särskild golvduk till tältet, på vilken man, om man så önskar, kan lägga en golvfilt, men annars duger en granrismatta förträffligt.

Tillbehör till tält:

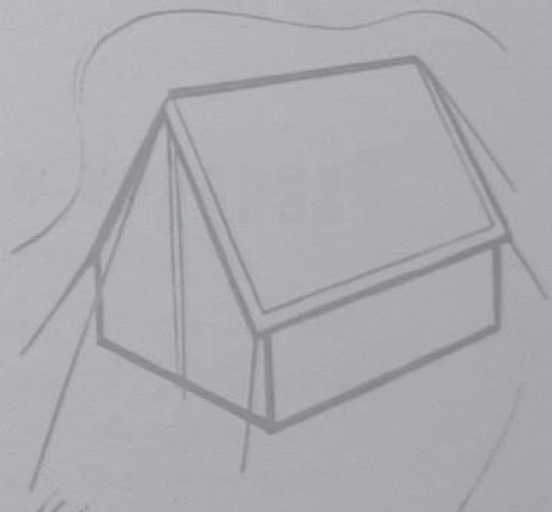
Tältdelar
Tältstänger
Stag
Tältpinnar
Tältlykta
Scoutyxa för tältets uppsättning, resp. nedtagning

Några vanliga tält-typer:

Ryggåstältet

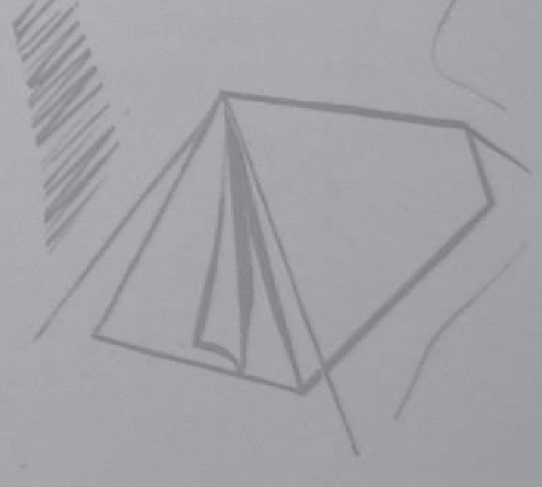
— med eller utan takskägg och markpresenning — är kanske det mest idealiska tältet då man är två eller flera. Tar man till höjden, så att man kan stå rak, vinner man givetvis bekvämlighet, men med något mindre höjd blir det lättare att hålla varmt under frostkalla nätter.

Minsta möjliga vindfång, mindre dukåtgång och mindre vikt äro också fördelar att beakta om man nöjer sig med ett ''halvhögt'' format.



Prisma-tältet

är utmärkt för den, som färdas ensam och egentligen endast har tältet som sovplats. Det är lätt, billigt att anskaffa och synnerligen enkelt att snabbt slå upp. Tältet bör vara omkring 80 cm vid öppningsgaveln och c:a hälften så högt vid bakre gaveln.



Cykeln

Vid val av cykel, när man inte redan har en pålitlig, trevlig färdkamrat, köper man helst en ny cykel av tillförlitligt fabrikat, även om den kostar en bra slant. Ty ger man sig in på att köpa en begagnad cykel, kanske man överskattar dess bärighet och hållbarhet. Köper Ni en begagnad cykel, bör Ni helst ha en erfaren cyklist med. Många gånger kan man genom belastning i sidled avslöja hoplagade rambrott, som blivit övermålade o. dyl. Kontrollera att hjulen inte skeva, ej blott i sidled utan även i höjdled. Kör fettet varmt i lagren. Undersök därefter vevlagrets glappning med avtagen kedja, ty här brukar ofta cykelns duglighet röja sig. Se till att ringarna äro färska och relativt oslitna och kontrollera att alla de tillbehör finnas med, som vägtrafikstadgan föreskriver.

Ryggsäck och packväskor

Det är praktiskt att ha bådadera, ryggsäcken placerad på bagagehållaren och packväskorna en på varje sida om bakhjulet. De sistnämnda äro nya grejor i cykelcamparens utrustning — men särdeles praktiska och användbara. Vi lämna litet längre fram en praktisk beskrivning på hur såväl ryggsäck som packväskor lämpligen packas. I stället för ryggsäck kan man med fördel använda en unicabox, då invändigt försedd med tygfoder, målat och fernissat, varigenom boxen blir användbar även som diskbalja. Föredrar man ryggsäck, bör den vara försedd med mes, som inprovas vid anskaffningen, så att den ligger till på rätt sätt mot ryggen.



Kläder och personlig utrustning



Camparens klädsel präglas av att de praktiska synpunkterna helt dominera. Naturen är ju ingen lokal för mannekänguppvisning. Kläderna måste vara varma, lätta och så beskaffade, att de inte hämma rörelsefriheten. Man klär sig efter ”flerskiktsprincipen” så att man hellre har många olika plagg att draga ovanpå varandra, när man vill skydda sig mot kylan än exempelvis ett eller två tjocka plagg. Liksom när det gäller utrustningen är det av vikt att de plagg man har, äro av hållbar, slitstark kvalitet och att de tåla väta.

Förslag till klädutrustning för campingcyklisten:

Påtaget:

Korta byxor (shorts), skjorta, blus eller lumberjacka med långa ärmar för solbrännan, kraftiga lågskor, kortstrumpor. Basker eller sportmössa.

I packväskorna:

Golfbyxor (byxkjol), underkläder, strumpor, skor till ombyte, regnrock (slipon) vindtygsrock, ylletröja, slipover, handskar. Sportmössa eller basker.

För den personliga utrustningen i övrigt:

Toilettartiklar:

Tvål
Tandborste
Tandkräm
Handduk
Hudkräm, fet
Kam
Spegel
Rakdon med slipmaskin

Några campingplagg:



LUMBERJACKAN med dragkedja är ett praktiskt lägerplagg som förordas av många campare.

KOMBINATIONEN är bättre än skjorta och benkläder och borde mera komma i bruk. Har man åkt sig varm och känt skjortan korva upp sig över livremmen förstår man varför.



NÄRMAST KROPPEN bär man med fördel en nättröja eller ”brynja”, som inte smetar åt kroppen då man blir varm.

STRUMPOR av ylle äro att föredraga framför sådana av bomull.

Som LÄGERMÖSSA är baskern bra, men ännu bättre är nästan ett halsskydd av ylle (se bilden).

Packning

Packa förståndigt är inte så lätt. Man måste lära sig det i praktiken, så tro inte, att Ni kan lära det genom att läsa om det i böcker. Ryggsäcken bör packas så, att man blandar hårt och mjukt, hårdare föremål och kläder. I synnerhet är detta viktigt, om säcken ej är försedd med mes. Sådant som är med i reserv lägger man längst ned (med undantag av resapoteket, förstås, som måste vara lätt tillgängligt, gärna i en "special-ficka").

Väntar man under dagens lopp få speciell användning för något föremål, lagar man att det är lätt att komma åt. Använd ogärna papper som omslag för saker och ting. Specialsydda påsar av tyg äro kanske besvärliga att göra, men oändligt mycket lätthanterligare. För halvflytande och såsiga saker använder man tjocka glasburkar med vid hals.

Träaskar är inte dumt att förvara smör och andra fettämnen uti, men aluminium med glas inuti går också bra. Undvik glas, där det kan ersättas med annat.

Har man packväskor och ryggsäck eller unica-"trunk" kan exempelvis packningen fördela sig sålunda:

I vänster packväska:

Kokattiralj inkl. bensinkök (spritkök)
proviant
handduk
segeldukshink

I höger packväska:

Toilettgrejor
vindtygsrock
ylletröja
ficklampa
anteckningsbok och penna
kamera

I trunken: (eller ryggsäcken)

Regnrock
Kläder till ombyte
Skor och underkläder
Förbandslåda (resapotek)

På cykeln:

Boschljus
Pump
Reparationsväska

Spänt utanpå: *Filt med tältet rullat utanför. Yxa. Linor.*



PROVIANTPÅSEN av tyg med fastsydda band ser ut på det här viset. Man har mjöl, gryn, torkad frukt och dylikt i den.

Kaffe förvarar man lämpligast i burk eller skinnpåse.

Förvarar man bensin eller fotogen för spritköket på en vanlig fältflaska, vilket är mycket praktiskt, bör korkskivan i locket utbytas mot en skiva av fiber, sådan som användes till packningar vid rörledningar.



Se till att reparationsasken till cykeln är komplett och att det finns olja i oljekannan.

DET ÄR praktiskt att förse yxan med ett eggskydd av läder eller trä, så som bilden visar.

På tal om reparation: några reservekrar kunna med fördel medtagas och fästas direkt på packhållaren, under trunken.

Proviant

Vad slags mat man bör föra med sig är givetvis en smaksak. Egentligen bör man icke medföra annat än sådant man icke kan anskaffa under färden. Konserver äro tunga att draga på och innehålla föga av koncentrerad näring (om man undantar corned beef, kokt färskt oxkött, tätt packat i burkarna). Fläsk är ju vanligt att man har med, men kanske inte så lämpligt i sommarhettan. Man kan ju steka i kokosfett. Ärter är utmärkt mat att medföra, men tar tid att anrätta. Buljong-

tärningar behöver man inte ångra att man tar med. I kall väderlek smakar en kopp sjudhet buljong utmärkt. Makaroni äro lättlagade och närande. Torkad frukt bör aldrig saknas.

Av bröd äro de massiva och mörka sorterna de, som hålla sig färska längst: kubbe, kavring och torrt bröd. Kex, skorpor och knallar är bra förstärkning i brödförråden. Utom vatten dricker man gärna te och choklad med mycket socker i (Ni behöver inte vara rädd om den slanka linjen, när Ni är ute i fält — den saken ordnar sig nog). Något fruktsalt att blanda i vattnet är mången gång att rekommendera.

Se här några förslag till proviant:

Kronbacon
Makaroni
Corned beef
Salt, peppar, socker
Kokosfett
Vetemjöl
Kavring
Torrt, mycket grovt bröd
Smör
Torkad frukt
Kaffe eller te
Choklad
Buljongtärningar
Skorpor, kex
Fruktsalt

SE TILL *att Ni kan få köpa litet potatis, mjölk o. s. v. invid lägerplatsen: Annars måste Ni komma ihåg att skaffa detta i det sista samhälle Ni passerar på vägen dit.*

Kokattiralj

Laga mat på lägereld tillhör det romantiska förflutna. Camparen är framför allt praktisk och medför därför ett sprit-, bensin- eller fotogenkök, på vilket mat och dryck fort anrättas och värmes. Det finns många modeller, pålitliga och effek-

tiva, av vilka bensinköket nästan är att föredraga i en liten behändig modell, som hopfälld inte tar mera plats än en medelstor kamera. Bensin är lätt att få överallt, och om man iakttar nödig försiktighet och icke medtar köket in i tältet minskas eldfaran ganska väsentligt.

Kokkärlen äro med fördel av aluminium, fyrkantiga och så gjorda att de kunna ställas i varandra. Undantag: stekpannan, som helst bör vara av gjutjärn och förvaras i en särskild påse. Utom kokkärl behöver man servis: mugg av emalj, tallrik(ar) absolut icke av aluminium utan av emalj eller det där nya färgglada materialet, som nu finns överallt i husgerådsaffärer (bakelite). Kniv, gaffel och sked av rostfritt stål är bäst. Att bära vatten i: en hopfällbar hink av väv.

— — —

Alltså:

Stekpanna
Kastrull(er)
Muggar av emalj
Tallrikar av emalj eller bakelite
Kniv, gaffel, sked av rostfritt

Bensinkök
Rensnålar
Flaska för bensin
Vattenhink av väv



HUR MAN förlänger skaftet till stekpannan och kokkärlet.



KOKELD — om man inte har bensinkök.



ETT FÄLTBAGERI är lätt att anordna.

Verktyg, reparations- och sygrejor

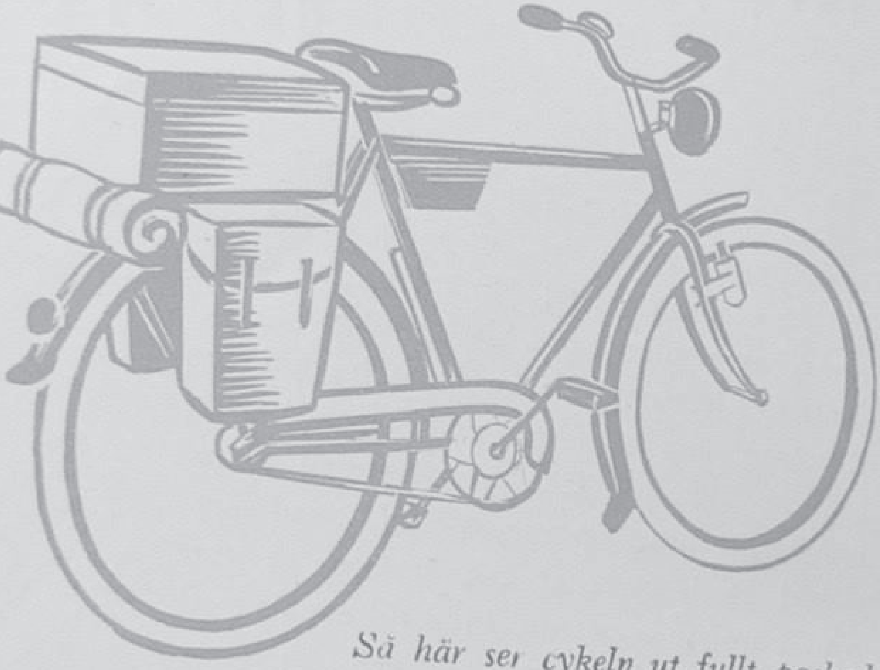
En del verktyg hör också till cykelcamparens utrustning, av vilka slidkniven är det oumbärligaste. Slidkniven bör vara skarp samt ha ett brett blad, stadigt fäst vid skaftet. Eftersom vi icke ämna ha den som tillhygge, äro blodrand och parerstång av mindre vikt. S. k. cowboysmodell duger emellertid bra. En yxa, försedd med eggskydd av läder eller trä, är även så gott som oumbärlig att använda till att slå ned tältpinnar med, hugga ved och ris samt jämna till knöligheter i marken inne i tältet. Kan man få en med skaftet helsmitt i ett stycke med yxan, är detta värdefullt. För cykeln har man ju i reparationsväskan en del verktyg. Emellertid är ej sällan särskilt skiftnyckeln ganska dålig, och bör den alltså i så fall ersättas med en ändamålsenlig sådan. För reparationer på cykeln — om man är långt från reparationsverkstäder — är det bra att ha med några extra muttrar i sortering.



Sygrejor få inte saknas!

FÖR ATT förvara pengar duger för all del en vanlig sportportmonnä mycket bra. Men en penningpung av denna typ att bära i ett band om halsen är heller inte dum, och den är framför allt säker. Skaver icke, vilket däremot en portmonnä i byxfickan gärna vill göra.





Så här ser cykeln ut fullt packad

Verktygen fördela sig:

På cykeln: *"kattöga" och ringklocka*

I packväska:

Ficklampa
Reservmuttrar
Cykellås med kedja
Extra innerslang

I cykelns rep.-väska:

Skiftnyckel
Oljekanna
Solution
Gummibitar
Däckavtagare
Kanvas
Talk
Mjuk mässingstråd

I fickan:

Syetui av trä, innehållande påträdda nålar med garn samt vit och svart tråd, reservnålar

Reservtändstickor i vattentätt fodral

FÖRFLYTTNING OCH FÖRLÄGGNING



På väg

Det ligger i den ivrige camparens natur att första dagen lägga så långt stycke väg som möjligt mellan sig och hemorten — ej olikt en kalv första dagen på grönbete. Men just de första dagarna skall man ta det varligt och inte göra några utvikningar från den förnuftigt uppgjorda resplanen.

Starta gärna tidigt, så fort det blivit ljust. Det är då inte så varmt — naturen är stilla och morgonfager. Man slipper trafik, om man måste färdas något stycke längs de stora stråkvägarna. Men slå läger redan på middagstiden och ägna Er sedan åt bad, tältplats och matlagning: det tar sin rundliga tid. Dessutom skall Ni under vägen ha tid att se Er omkring, fotografera o. s. v., vilket gör, att Ni får beräkna relativt korta dagsmarscher.

Nöt in en jämn takt, då Ni kör och försök inte några kappkörningar. Ni blir bara trött då och kommer ändå inte så fort fram. Gå lugnt i uppförsbackar och pressa inte fram den sista kraftsmulan för att forcera.

Välja tältplats

Man lär sig snart se om en plats duger att tälta på eller ej. Den idealiska tältplatsen ligger nära en sjö, men ej för lågt, väl i lä och ej utsatt för kreaturs närgångenhet. Det bör finnas rinnande friskt källvatten i närheten och en gård inom några kilometers räckhåll, (vilket för mången kan synas vara en civilisationens förbannelse, men ändock betyder potatis, mjölk och möjligen tobak). I närbelägen skog skall finnas möjlighet att försiktigt kvista av granris till bädd i tältet.

Slå aldrig läger på bottnen av en dal, tätt nedanför en större höjd — Ni riskerar då att regnvatten dränker in hela Er lägerplats med tält och allt. Välj en plats, där marken är jämn — ej sluttningar.

Skaffa alltid markägarens tillstånd att slå läger.

Några lägertips:

DET ÄR praktiskt att vända tältöppningen åt väster, så att man har aftonsolen in genom tältöppningen. Stäng tältet för myggen, så fort solen gått ned.

Tänd inte ljus i onödan inuti tältet: Ljus drar myggen till sig och allehanda andra störande flygfän med förresten.

Laga aldrig mat varken med bensin eller öppen eld inuti tältet.

Lägg granrisbädden först, innan tältet reses. Om granriset inte är tillräckligt, så gräv en grop för höften i marken, så ligger Ni bättre.

Glöm inte lossa på tältlinorna, om vädret är fuktigt. Våta linor kunna dra ned tältet genom sin sammandragning.

Ett myggnät av gles tarlatan är utmärkt att spänna för tältöppningen mot myggen.



Badet



är, då det njutes på rätt sätt, ett av de mest vederkvickande och hälsobringande medel som finns. Inte sällan underskattar man emellertid badets kraftiga verkan och går till överdrift. Badet blir då kraftödande istället för stärkande. Se här några synpunkter på badet:

Kroppen bör vara varm före badet. Ju kallare vatten, desto snabbare skall helst avkylningen ske. Är vattnet ljummare kan man vara i rätt länge, men under alla omständigheter bör man inte vara i, om man fryser Simning är ansträngande för den otränade. Tro Er alltså inte om allt för långa utflykter — i synnerhet inte om det är djupt. Frottering med grov handduk efter badet stimulerar blodomloppet på ett utmärkt sätt.

Solbadet är badets bästa avslutning. För att fort bli solbrända driva emellertid många under de första dagarna solbadet till överdrift. Huden blir då röd och inflammerad och sveda inställer sig. För att minska svedan och förhindra infektion bör man täcka det brända stället med en fetthinna — av en salva eller en olja, som är ren och fet. Fem minuter för första dagens solbad — inte mera. Alltefter Ni blir ”garvad” i skinnet kan Ni öka på.

Camparens badartiklar:

Simdräkt (-byxor)
Handduk
Tvål
Hudsalva eller olja
Solglasögon
Pimpsten
”Handolén” el. dyl. fettlösande, smutsborttagande medel

Tältvett



När man brutit ett läger, skall man inte kunna se, att platsen över huvud taget varit en lägerplats. Allt papper och skräp, som kan brännas, skall eldas upp och det, som icke kan brännas, skall grävas ned ordentligt. Konservburkar plattas till med stenar, innan de nedgrävas, så att inga skarpa kanter kunna skada någon. Är marken mycket svår att gräva ned i ordentligt, kan man i nödfall välta en stor sten över det ordentligt hopsamlade skräpet.

Det är ens skyldighet att åstadkomma minsta möjliga skada på skog och annat växande. Granris bör tagas från äldre träd och grenarna därvid skäras ett par tum från stammen, med skarp kniv eller yxa. Ris, som använts till bäddar, brännes icke utan samlas i en hög, som lägges över en sten eller en stubbe till bostad för hare och skogsfågel. Latrinplats skall ordentligt skottas igen.

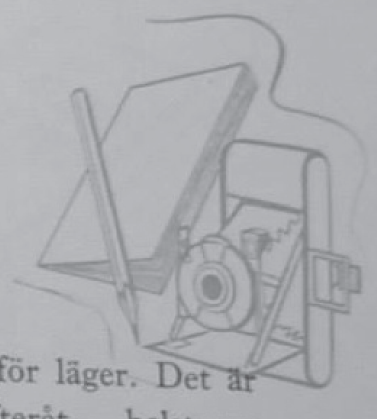
Se till att Ni icke kvarlämnat något på platsen och glöm inte titta in till markägaren och tacka för gästfriheten.

Var försiktig med eld

Har Ni gjort upp öppen eld, skall den noga bevakas. Ingen lägerplats får övergivas utan att elden är ordentligt släckt. Gör icke upp eld utan att inhämta markägarens tillstånd härtill. Kom ihåg bensingasens oerhörda eldfarlighet och tag väl vara på bensinkökets förråd av eldfarlig olja. Skogen är ofta torr och farlig för eld sommartid. Var försiktig med tobaksrökning och tändstickor.

Handskas varligt med eld i skog och mark!

Dagbok och kamera



Den samvetsgranne campingmannen för någonting, som skulle kunna kallas en loggbok — ett slags dagbok, alltså, där allt av intresse antecknas dag för dag och läger för läger. Det är en ganska lärorik och stimulerande lektyr efteråt — helst om den kompletteras med ett fotografiskt arkiv... Är man flera är naturligtvis nöjet större i proportion. Dagboken är ofta en vanlig anteckningsbok med vaxdukspärmar och kameran en billig liten låda, men det är allt som behövs för att samla och föreviga sommarens dyrbara minnen — till nästa gång.

Till "arkivavdelningen" behövs

Anteckningsbok
Blyertspenna (*absolut icke anilin*)
Kamera
Filmrullar (*många*)

FÖR ATT TAGA "lyckade" bilder fordras bra belysning. Fotografera icke i mörk skog eller över huvud taget under grenverk. Grönt ljus tecknar svagt på den fotografiska plåten.

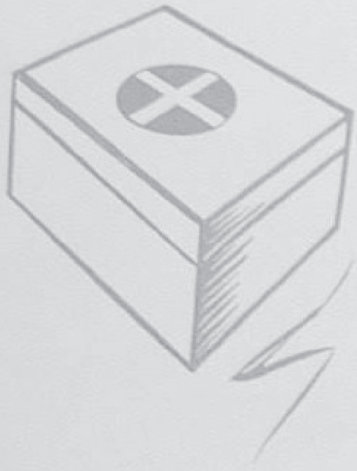
Var icke rädd för motljusbilder, men låt aldrig solen skina in på linsen utan skugga för denna. Solskydd för linsen är ett bra tillbehör.

Genom en gulskiva eller grönfilter får man naturliga valörer i bilden. Exponeringstiden förlänges i proportion till filtrets täthet.

Fotografera helst i solljus. Då det är mulet bli bilderna lätt "grå i grått".

"Skjut" Edra offer gärna omedvetet. Poserande för kameran är inte något särskilt njutbart i bildväg.





Husapoteket

Det är klokt att ha ett sådant där husapotek i trälåda, Ni vet, mer eller mindre inventiöst utrustat, med till landet. Camparen bör åtminstone ha de saker, för vilka är satt en asterisk:

För skär-, hugg- och sticksår:

**Första förband*
**Gasbindor*
**Bomull*
Stödbinda
**Jodsprit eller Burows lösning*
**Häfta*

Invärtes bruk:

Laxermedel
Bicarbonat
Vismut

För brännskador:

**Fet salva eller ren olja,*

För skavsår:

**Salicyltalg*

Diverse:

Sax
Pincett
Fingertutor

**Aspirintabletter el. likn.*
Blodstillande bomull för näsblod
Sjukvårdsbroschyr



Insektstygn och ormbett

Sting av insekter bruka visserligen vara plågsamma men äro sällan farliga. Genom att badda på någon antiseptisk vätska brukar ev. svullnad snart gå tillbaka.

För att hålla myggen borta finns en massa mer eller mindre osmakliga och illaluktande preparat att tillgå i drogaffärer och hos kemikaliehandlare. De värsta hålla både mygg och — människor på avstånd...

Ormbett

Ormbett är då åtskilligt obehagligare — även om bett av vår vanliga huggorm näppeligen brukar medföra större men, åtminstone för vuxna. Emellertid bör man — om man blivit biten av en huggorm — skyndsamt snöra om lemmen ifråga för att hindra blodet att föra ormgiftet vidare. Därefter tvättar man det bitna stället med antiseptikum och gör med en skarp, ren kniv några små insnitt med märkena efter gifttänderna som centrum. Har man intet sår i munnen och kommer åt, bör man därefter suga ut så mycket blod man kan — annars får man klämma ut blodet varsamt och låta det rinna en liten stund. Operationen är inte särskilt smärtsam eller märkvärdig. Sedan behandlar man som vanligt sår och tar bort omsnörningen.

Skavsår

äro rätt vanliga företeelser hos fotvandrare i synnerhet och böra helst förebyggas genom att fötterna hållas väl insmorda med salicyltalg på utsatta ställen.

Märker man, att något skaver bör man ingripa för att förhindra sårbildning. Har man fått blåsor på fötterna, bör man inte klippa hål på dem eller ens sticka hål genom blåsan. Med en desinficerad nål sticker man utanför kanten av blåsan ett snett stick in mot denna genom överhuden och klämmer ut ”vattnet” genom hålet. Så smörjer man på salicyltalg eller annat fett. Blottade skavsår måste ha förband — som alla sår — och man bör vara noga med att förbandet blir tunt och smidigt och ligger väl stilla.

Hur man återupplivar skenbart drunknad

Konstgjord andning

Behandlingen avser att återställa andningsverksamhet, blodomlopp samt kroppsvärme och bör utan dröjsmål igångsättas, vare sig den förolyckade visar livstecken eller ej. Varje sekund är dyrbar! Låt anskaffa torra filtar, och tillkalla läkare, om så är möjligt.



Genom konstgjord andning tillföras lungorna frisk luft. Den förolyckade lägges varligt framstupa. (Förspill icke tiden genom att lossa eller avtaga hans kläder.) Rensa hastigt munnen från slam, gyttja e. d., som ev. trängt in. Fatta så med bägge armarna, och lyft honom för att därigenom uttömma det i svalget och övre luftvägarna befintliga vattnet. Se till att munnen såväl nu som under den följande behandlingen med konstgjord andning är öppen.

Intag huksittande eller ock knästående ställning gränsle över eller vid sidan om patienten med händerna placerade över veka livet och bröstkorgens nedre del (tummarna intill och parallella med varandra, fingrarna i övrigt utsträckta).



Den konstgjorda andningen utföres genom växlande tryck och eftergift:

1. För över kroppstyngden, och tryck med raka armar jämnt och kraftigt nedåt. (Utandning.)
2. Res upp överlivet och släpp hastigt efter trycket. (Inandning).

Undvik häftiga rörelser, och låt fingertopparna ha en svag känning med patienten, även då trycket lättas.

Vardera andningsrörelsen upprepas i jämn, tämligen hastig takt (25—30 gånger i minuten). Om en medhjälpare står till förfogande, bör denne, under det att den konstgjorda andningen fortgår, knåda och klappa armar och ben samt stryka dem stadigt i riktning mot hjärtat.



Så snart tydliga livstecken förmärkas och självständiga andningsrörelser inställa sig, avbrytes behandlingen, varefter åtgärder vidtagas för att yttermera påverka blodomloppet och bidraga till kroppsvärmens återställande.

Lägg patienten på ett torrt och varmt underlag av filtar och gnid honom lugnt och jämnt med ylle, helst varmt, i riktning *från* händer och fötter *mot* hjärtat.

Då andningen kommit i gång, bäddas den sjuke ned i en varm säng i ett välvädrat rum. Placera värmekrus mellan bröst och armar samt vid fötter och lår. Giv honom teskedsvis varm mjölk, te, kaffe, vin e. d., så snart han förmår att svälja.

Må vara, att Ni inte jagar tigrar eller lejon under semestern

men Ni är under alla förhållanden utsatt för en hel del faror! Vi tänka närmast på de otaliga tillbud till olycksfall, som inträffa under fritiden. Sommaren är den tid på året, när de flesta olyckorna hända, när tidningarnas olyckskrönikor äro fyllda med berättelser om olyckor i de olika landsändarna.

Ni bör icke ge Er iväg utan att hava ordnat Eder olycksfallsförsäkring. Kom ihåg, att arbetskraften är den dyrbaraste tillgång Ni har, och att det är den, Ni i första hand bör skydda. Nu för tiden finns det ett flertal billiga försäkringsformer att välja på.

Semesterglädjen

kan bli helt förstörd, om Ni av en eller annan anledning skulle råka genom oförsiktighet, bristande tillsyn eller försummelse, genom vårdslöshet eller åsidosättande av normal aktsamhet, skada någon annan.

Om Ni icke förut gjort det, överflytta genast på försäkringsbolaget risken för skadestånds gäldande genom en ansvarighetsförsäkring, som gäller för Eder personligen, för Eder maka, för Edra barn under 18 år eller för tjänare i arbetet.

Den privata ansvarighetsförsäkringen, som folkhumorn döpt till "drulle-försäkring", är strängt taget värd bra mycket mera än så. Den skyddar icke endast för de små bagatellskador, som Ni kan bliva tvingad betala för t. ex. en sönderslagen vas, en förstörd klänning eller kostym, utan även för sådana skador, som skulle kunna kullkasta alla Edra kalkyler, ja, ruinera Eder! Vi syfta då i första hand på sådana skador där någon människas liv eller lem kommer till skada. Det är här, den stora risken förefinnes, och det är just sådana skador, som under semestern lätt nog kunna inträffa, t. ex. under cykelåkning, bollspel, pilkastning o. s. v. Den privata ansvarighetsförsäkringen kan Ni få för **Kronor 13:50 per år.**

Innan Ni ger Er iväg

Den stora dagen är inne, och timmen och stunden nalkas, då Ni skall säga farväl till hemmet för den tid, semestern varar. Kan Ni med lugn resa Er väg — är ingenting glömt? Har Ni sörjt för att hemmet icke kan taga någon skada under Er bortavaro — i varje fall så att Ni icke lider ekonomisk förlust därpå? Det är minsann en hel del saker att ordna med, innan man lämnar hemmet, och det är kanske därför bra att pricka av i vår minneslista här nedan de saker, Ni framför allt bör komma ihåg:

Post och telefon:

Sörj för att Eder post blir eftersänd.

Anmäl Eder adress till tidningen för ändring under semestertid.

Giv portvakten adressen och telefonnumret för viktiga bud.

Avtala med portvakten att då och då tömma brevlådan. Reklamsaker och övrig ej adresserad post kunna annars lätt skvallra för tjuvar, att Ni är bortrest.

Ekonomien:

Flytta värdepapper, försäkringsbrev och ev. smycken till bankfacket.

Ordna Edra ekonomiska mellanhavanden och affärer, som ej kunna skötas under semestern.

Pass och resekort:

För utomlandsresan bör Ni i god tid ordna med pass eller resekort.

Rådgör med försäkringsbolaget om bilförsäkringen.

Glöm ej resekreditivet.

Våningen:

Överdrag på möbler och armatur.

Vinterkläder och pälsverk i malpåsar.

Tomt i kylskåp och skafferi.

Stäng av kylskåpet.

Förbind radioantennen med jord för att förhindra åskslag i apparaten.

Stäng av elektriska mätaren.

Värmeledningselementen stängda.

Ingen vattenkran öppen.

Alla gaskranar stängda.

Stäng fönstren och balkongdörren.

Drag ned rullgardinerna.

Källare och vindskontor väl låsta.

Sörj för blommornas skötsel och mat åt kanariefågel och guldfisk.

Lås tamburdörren ordentligt.